

Dragen doet wonderen

Het woord draagmoeder krijgt hier een heel andere betekenis!

Negen maanden lang heeft je baby in je buik geschommeld, veilig en geborgen. Om vervolgens met kracht de koude, lawaaiige wereld in geslingerd te worden. **Gelukkig kun jij ervoor zorgen dat-ie zich ook hier lekker gaat voelen.**

De geboorte is niet alleen voor jou, maar ook voor je kind een heftige gebeurtenis. Vanuit jouw warme, donkere baarmoeder komt hij in een lichte en open omgeving terecht met veel nieuwe geluiden. Geen wonder dat hij even moet wennen en dat een verloskundige of gynaecoloog je baby, als het kan, meteen na de bevalling bij jou legt. Op jouw warme lijf kan hij op zijn gemak alle nieuwe indrukken verwerken en tot rust komen. Waarschijnlijk kost het je die eerste dagen ook geen enkele moeite om je baby eindeloos bij je te hebben. Maar lichaamscontact is in de maanden daarna ook nog heel belangrijk. Sterker nog: het is voor een baby net zo belangrijk als eten en drinken.

Een jonge baby heeft huidhonger. Zijn blote lijf op jouw blote lijf (of op dat van je man) werkt letterlijk en figuurlijk voedend voor hem. Zo blijken te vroeg geboren baby's harder te groeien naarmate ze vaker bij hun vader of moeder liggen. Hun ademhaling wordt regelmatig en hun hartslag rustiger. Maar voldragen baby's hebben net zo goed baat bij veel lichaamscontact. Caroline Verlee, draagconsulent: 'Een baby die alleen ligt, maakt het stresshormoon cortisol aan. Zijn instinct zegt hem dat alleen zijn gevaarlijk is. Wij weten wel dat we voor hem zullen zorgen, maar hij nog niet, en dus gaat hij huilen.'

Baby's die minimaal vier uur per dag fysiek contact met hun ouders hebben, zijn veel rustiger. Volgens onderzoek huilen ze zelfs 43% minder dan baby's die niet gedragen worden. Als je je kind dicht bij je houdt, bij voorkeur huid op huid, maar ook mét kleding ertussen, maak je allebei oxytocine aan. Dat noemen ze ook wel het knuffelhormoon of het gelukshormoon: je wordt er blij van. Daarnaast werkt oxytocine bloeddrukverlagend, ontstekingsremmend en pijnstillend. Je baby dragen is eigenlijk één grote, langgerekte knuffelsessie en wie gaat zich daar nou niet beter van voelen.'

Smakgeluidjes

Voortdurend lichamelijk contact hebben met je baby, is ook goed voor zijn sociaal-emotionele ontwikkeling. Als je baby in jouw armen ligt of rondgedragen wordt, hoeft hij zich maar minimaal in te spannen om duidelijk te maken dat hij honger heeft. Zodra hij smakgeluidjes maakt of op zijn knuistjes gaat zuigen, weet jij dat hij aan drinken toe is. Zo voorkom je dat hij erom moet roepen (lees: huilen). Ook als het niet altijd lukt om te ontdekken wat zijn behoefte is, voelt je baby dat je er voor hem bent. Hij voelt zich veilig en krijgt er zelfvertrouwen van. Omdat hij al op jonge leeftijd 'gehoord' wordt.

'Je baby dragen is één grote knuffelsessie'

Verder zijn er aanwijzingen dat baby's die veel (recht)op gedragen worden, zich motorisch beter ontwikkelen. Volgens de Duitse kinderarts Dr. Eckhard Bonnet hebben ze een beter gevoel voor evenwicht en sterkere spieren, waaronder die in hun nek en schouders. 'Als ik een dreumes voor het eerst zie, kan ik altijd meteen zien of hij het eerste jaar veel gedragen is door zijn ouders.

Die zijn fysiek sterker.'

Tot slot vallen baby's die lijf-op-lijf contact met hun vader of moeder hebben sneller in slaap en hebben ze veel minder last van darmkrampen. Caroline Verlee: 'Buik tegen buik ben je één grote warme kruik voor ze. En als je rondloopt met je baby, wordt zijn buik ook nog licht gemasseerd door jouw bewegingen'.

Kikkerhouding

Het is natuurlijk best zwaar en onpraktisch om steeds met je kind op je arm te lopen. En die bank wil je ook wel weer af na een paar dagen of weken. Dan komt vanzelf de draagdoek of draagzak in beeld. Jeanine Hoekstra, moeder van Sjors (9 mnd) is een groot fan: 'Ik was in het begin heel gestrest als moeder. Ik was bang dat Sjors zou gaan huilen en dat ik niet zou weten wat ik moest doen. Ik had al een draagdoek in huis gehaald vóór de bevalling en toen Sjors acht dagen was, kreeg ik een draagconsult aan huis. De consultant kwam uitleggen hoe je zo'n doek gebruikt en hielp met oefenen. Vanaf dat moment draag ik Sjors uren achter elkaar. Zodra hij erin zit, wordt hij rustig en ik ook. Dan geeft hij zich helemaal over, legt zijn hoofdje tegen

me aan en voel ik al de stress uit zijn lijf vloeien.' Is het niet zwaar dan, urenlang zo'n baby op je buik? Jeanine: 'Als je de juiste doek hebt en hem goed omknoopt, is het echt niet zwaar. Dan train je je rugspieren juist. Mijn man Lucas gebruikt de draagdoek ook heel vaak. Ik vind het mooi om te zien hoe ze daar beiden van genieten.'

Onlangs was er in Verenigde Staten veel te doen over het vervoeren van baby's in draagdoeken. Het zou niet veilig zijn voor kinderen, omdat er kans is op verstikkingsgevaar. Nou bleek dat uiteindelijk over één soort draagzak te gaan, de zogeheten bag sling van Infantino, een diepe buidel waar kinderen door een foute kromming met hun kin op hun borst terecht kunnen komen en dan soms geen adem meer kunnen halen. Maar de vraag blijft: hoe zorg je dat je baby geen risico loopt? Caroline Verlee: 'Het is belangrijk dat je je kind niet liggend vervoert, in de kommahouding. Vervoer hem recht, in de kikkerhouding. Dat betekent buik tegen buik en met zijn beentjes als het ware om jou heen geslagen, knietjes hoger dan billen. Doe de doek of zak ook niet te los, dan zakt je baby in en is het ook slecht voor je rug. Je baby zit hoog genoeg als je hem een kusje op zijn hoofd kunt geven. Trek je kind tot slot niet te veel kleren aan, zorg dat je hem te allen tijde kunt zien en bedek hem niet volledig met de doek.'

Welke is de beste?

Er zijn veel verschillende soorten dragers op de markt. Je hebt rekbare doeken en geweven doeken.

'In de draagzak wordt hij rustig, en ik dan ook'

Er zijn zachte, gevormde draagdoeken te koop, ergonomische dragers genoemd. Daarnaast bestaan er ook stuggere varianten, zoals de draagzakken van BabyBjörn en de MyCarrier van Stokke. Tot slot heb je nog de slings, kortere doeken die je over één schouder draagt en de zogenaamde torsodragers waarbij je kind op je rug zit. Wat voor jou de beste is, is natuurlijk persoonlijk. Kijk eerst welk draagsysteem je het meest aanspreekt, hoeveel geld je er voor overhebt en of je het belangrijk vindt dat je je kind er als dreumes ook nog in kunt dragen. Advies bij je keuze kun je in elk geval krijgen via de Vereniging van Draagdoekconsulenten en je kunt inloopochtenden bijwonen waarop je verschillende dragers kunt uitproberen. Deze ochtenden worden zowel door draagdoekconsulenten als door sommige webwinkels georganiseerd. •

Naar voren kijken?

Waar jij denkt dat je je kind een gunst verleent, is het voor je baby misschien veel te stressvol om steeds naar voren te kijken. Draagzakproducent BabyBjörn krijgt hier veel vragen over. Dit is hun antwoord: 'Doe het tot en met drie maanden in elk geval niet. Of je het daarna doet, is afhankelijk van je kind en de situatie. Tussen de vier en zes maanden kun je in principe beginnen met hem (kort) naar voren laten kijken, maar doe het niet als je kind moe is of snel overprikkeld raakt.'

Slaapverwekkend

Wat je ook kunt proberen, is babymassage. Gemasseerde kinderen blijken rustiger te slapen, vertonen minder geprikkeld gedrag en nemen sneller toe in gewicht en lengte, zo blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Tiffany Field.

Glibberig mensje

Als je het niet ziet zitten om met ontbloot (boven-)lijf op de bank te zitten, ga dan eens met je baby onder de douche. Dat kan al vanaf het moment dat hij in bad mag en de meeste kinderen vinden het heerlijk. Voor jezelf is het ook een fijne manier van contact maken, zo'n glibberig, warm mensje van top tot teen tegen je aan. Laat hem de eerste keren aangeven door je partner voor de veiligheid.

Meer weten?

- draagdoek.startpagina.nl; hier vind je webshops waar ze dragers verkopen
- draagdoekconsulenten.nl; site van de Vereniging van Draagdoekconsulenten
- hechteband.nl; alles over draagdoeken en de band tussen ouder en baby
- asamatteroflove.nl; website van draagconsulent Caroline Verlee

Bronnen: Barr, R. en Hunziker, A. *Increased carrying reduces infant crying: a randomized controlled trial* (1986) en Anisfeld, E., V. Casper, M. Nozyce et al.; *Does infant carrying promote attachment?* Child Development (1990)

